



Speiseplan



03.03. – 07.03.2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen I	„Penne all'arrabiata“ mit scharfer Tomatensauce oder hausgemachtem roten Pesto, dazu gebratenes Gemüse <i>A' B C I' J</i>	Gyros vom Schwein oder von der Pute mit Zwiebeln, Zaziki und Gemüse-Djuvecreis (Tomatenreis) oder Ofenkartoffeln <i>A' B C J</i>	Kartoffelgratin Variation mit Emmentaler überbacken, dazu eine große Gemüseauswahl und viele Beilagen <i>B C E</i>	Frikadelle (Rind oder Veggie) mit Zwiebeljus, Wirsinggemüse oder Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelpüree <i>A B C E J K</i>	MSC Fisch-Burger oder Veggie-Burger zum selber bauen, dazu viele Beilagen, Remoulade ^(2,6,11) , Salate und Würfelkartoffeln <i>A' B C E F J K</i>
Essen II	Gefüllte Pasta mit Paprikasahnesauce, getrockneten Tomaten, Ofengemüse, Linsen, Cashewnüssen und Hirtenkäse <i>A' B C I' J</i>	Gemüsegyros mit Soja und viel Gemüse dazu Zaziki, Ajvar und Reis (ohne Zaziki vegan) <i>B C H J</i>	Schupfnudelpfanne mit frischem Gemüse, Champignons, dazu Petersilienpesto und Kräuterschmand (ohne Schmand vegan) <i>A' B C E I' J</i>	Bunter Gemüse Eintopf mit Nudeln und Petersilie, dazu Vollkornbaguette <i>A B C E J K</i>	„Grab a snack“ Verschiedene Gerichte als Überraschungessen -
Salat	Gemischter Salat mit Thousand Island-Dressing ^(2,6,11) <i>B C E J K</i>	Griechischer Krautsalat -	Feldsalat mit Croutons <i>A' B C K</i>	Tomate-Mozzarella mit Basilikum <i>B C</i>	Omas Kartoffelsalat ^(2,6,11) <i>B C E J</i>
Obst/Dessert	Heidelbeerquark <i>B C</i>	Griechischer Joghurt mit Honig und gerösteten Nüssen <i>B C K</i>	Obst -	„Birne Helene“ mit Vanillapudding und Schokosauce <i>B C</i>	Obstsalat -

H-Milch, Reis, Milcreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, TK-Erbsen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)

Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2025